

KINNITATUD

Lagedi Kool

10.09.2024

direktori käskkirjaga nr 1-2/68

täiendatud direktori käskkirjaga 06.12.2024 nr 1-2/104

Ainevaldkond	KEHALINE KASVATUS								
Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumise pädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastustega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.									
Ainetundide jaotus									
Aine	1.kl	2.kl	3.kl	4.kl	5.kl	6.kl	7.kl	8.kl	9.kl
Kehaline kasvatus	3	3	2	3	3	2	2	2	2
Lõimingu korraldamine ainevaldkonnas									
I Üldpädevuste kujundamine <ul style="list-style-type: none">● kultuuri- ja väärtuspädevus – külalisesinejad väiksemale grupile; sallivuse õpetamine; väärtuskasvatus; spordivõistlused; spordi muuseumite külastus (sh ka iseseisvalt); ausa mängu põhimõtted; olümpialiikumine● sotsiaalne ja kodanikupädevus – kooli üritused - loovtööde esitamine; töövarjupäev, karjääriõppe päev; ajarännakud; heategevusüritused; vastutuse tähtsustamine; mõttetalgud● enesemääratluspädevus – kooli üldiste käitumisreeglite ja hügieeni reeglite järgimine; (pikemaajalisem) eneserefleksioon; enda tunnete mõistmine ja emotsioonide reguleerimine; rollimängud● õpipädevus – õpitulemuste analüüs; õpilastes eneseanalüüsioskuse arendamine; aineteüleised õppekäigud; õpipädevuse arendamisele suunatud huviringid; aine võistlustel osalemine; oskus koolis õpitud rakendada praktilises elus● suhtluspädevus – kõne etikett, enesekohane tutvustamine (tervitused); konfliktsituatsioonide lahendamine ja kokkulepete tegemine;									

- rollimängud; grupidööd, rühmatööd, paaristööd - rühmade moodustamine õpilaste poolt, rollide jagamine, esitlus, oma rolli hindamine
- **matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus** – loodusthoidev käitumine ja suhtumine; õuesõppetunnid; ringmajandus ja prügi sorteerimine, matemaatiliste sümbolite tundmine ja kasutamine
- **ettevõtlikkuspädevus** – esitluste tegemine, teistel kuulajatel on täitmiseks tabel/hindamisleht; õppemängud; võistluste/sündmuste korraldamine
- **digipädevus** – õpilane kasutab erinevaid veebilehti info leidmiseks; huviringide loomine, kus õpilased saavad süvendada oma huvi digitehnoloogiate vastu läbi praktiliste tegevuste ja projektide; erinevate keskkondade kasutamine suhtlemiseks ja info jagamiseks; AI kasutamine
- **enesemääratluspädevus** – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; järgida terveid eluviise; lahendada iseendaga, oma vaimse ja füüsilise tervisega seonduvaid ning inimsuhetes tekkivaid probleeme

II Lõiming ainevaldkondadega

- Loodusõpetus ja inimeseõpetus- toitumise ja kehalise aktiivsuse olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne; liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid
- Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südame löögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamise; erinevad distantsid; aeg
- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine
- Inimeseõpetus - märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel; sobiva kehalise aktiivsuse valik; kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.
- Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus
- Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine
- Informaatika - digitaalne liikumispäevik
- Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale
- Füüsika - jõud, raskusjõud

III Läbivate teemade käsitlemine

- **elukestev õpe ja karjääri kujundamine** - liikumisõpetuses käsitletakse huvi korral õpilase sportliku karjääri kujundamise võimalusi, et õpilasel oleks võimalik aktiivselt ühiskonnaelus osaleda

- **keskkond ja jätkusuutlik areng** - ainetundides käsitletakse meid ümbritseva keskkonna hoidmist, säästlikumat tarbimist.
- **kodanikualgatus ja ettevõtlikkus** - töövarjupäev, karjääriõppe päev, ajarännakud, sport filmide vaatamine või kooli tellimine; heategevusüritused; vastutuse tähtsustamine; mõttetalgud; rollimängud; klassidevaheliste ürituste, ülekooliliste spordiürituste läbiviimine, mis on algatatud õpilaste poolt ja õpetajad on nõuandjad.
- **kultuuriline identiteet** - kooli- ja klasside vahelised liikumisüritused, üheskoos tunni ajal tiitlivõistluste vaatamine ja oma maa sportlastele kaasaelamine, spordivahendite-spordialade nimetuste tundmine ja teadmine erinevates keeltes.
- **teabekeskond ja meediakasutus** - enda sportlike tulemuste võrdlemine teiste koolide õpilastega, võistlustel osalemine ja innustamine ning motiveerimine läbi kooli sotsiaalmeedia, valla meedia kasutamine
- **tehnoloogia ja innovatsioon** - õpilane kasutab erinevaid spordi veebilehti info leidmiseks; erinevate spordikeskkondade ja platvormide kasutamine suhtlemiseks ja info jagamiseks; õpilane saab ise koostada endale treening - liikumisplaani. Aktiivsemad saavad neid plaane koos ellu viia kogu klassiga ning õpetajaga. AI kasutamine; oma kehalise aktiivsuse arendamine ja jälgimine netikeskkonnas.
- **tervis ja ohutus** - Kooli üldiste käitumisreeglite ja hügieeni reeglite järgimine; (pikemaajalisem) eneserefleksioon; enda tunnete mõistmine ja emotsioonide reguleerimine; rollimängud, tervislik eluviis; iga mängu, tegevuse, ürituse tutvustamisel räägitakse üle reeglid ning ohutusnõuded, vigastuse korral õpetajad annavad esmaabi ja räägivad nii esmaabist kui taastumisest.
- **väärtused ja kõlblus** - liikumisõpetuses käsitletakse hoolivust ja sallivust, arendatakse õpilastes mõtteviisi, et erinevus rikastab; pingutuse tunnustamine, toetav tagasiside klassikaaslastele, suunamine kaasõpilasi märkama, toetama, tunnustama; samuti räägime ausa mängu reeglitest ja põhimõtetest ning dopingust.

Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumise pädevuste kujunemise kohta.

Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Liikumisoskuste omandamise hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnangutega. Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

Õppekorralduse erisused

Kehaline kasvatus on õppeaine, kus õpilased omandavad praktilisi liikumisoskusi väga erinevate liikumistegevuste kaudu. See tähendab, et nii õpetaja kui ka õpilane viibivad tunnis pidevalt muutuv keskkonnas. Selleks, et õppimine saaks toimuda turvalises, õppimist toetavas, individuaalsust ja erivajadusi arvestavas õpikeskkonnas nii, et õpetaja suudab tagada õpilasele selleks parima, on oluline, et õpe toimuks grupis, mille suurus põhikoolis on 14-17 õpilast. Kui grupp on suurem, on tunnis kaks õpetajat. Grupid võivad olla moodustatud erinevatel alustel arvestades erinevaid õppetegevusi, keskkondi, huviseid jne. Gruppide optimaalne suurus kehalises kasvatuses on otseselt seotud:

- Vigastuste ennetamisega.
- Kõikide õpilaste aktiivse kaasamisega tegevustesse.
- Õpilaste reaalse tegevusaja suurenemisega organiseerimise aja arvelt, mis kaasneb liiga suure grupi puhul.
- Vahendite ja liikumiseks vajamineva ruumi olemasoluga õpilase kohta.
- Suurenenud võimalused reaalseks harjutamiseks ja õppimiseks.
- Suurenenud võimalused individuaalseks õpetamiseks, erivajaduste märkamiseks ja tagasiside andmiseks.
- Tingimustega riietusruumis ja pesemisvõimalustega.

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka kehalise kasvatus tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades. Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste saavutamist, kuna kehaline kasvatus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervise alaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal- emotsionaalsete oskuste omandamisele.

Õppekeskkonna erisused

Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumise pädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas.

Liikumise pädevuse saavutamiseks on tagatud vähendatud mõõtmetega võimla. Võimlas on võimalik kohandada tegevusi, et mängida erinevaid liikumismänge, tegevusi väiksemates gruppides. Lisaks on koolil olemas peeglite ja käsipuuga aeroobikasaal. Õpilased saavad kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal on võimalus tegeleda tegevustega, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumise pädevuste kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost. Tunde saab läbi viia samuti kooli õuealal asuval terviserajal. Meie õueala võimaldab läbi viia koolitunde ja kooli üritusi nii suurtes kui väikestes gruppides teineteist segamata. Samuti saame õueala kasutada iga ilmaga õue vahetundideks. Ujumistundideks kasutatakse Loo Spordihoones asuvat ujulat. Koolil on loodud suusabaas, mida saame kasutada suusatundides kooli õuealal.

ÕPPEAINE NIMETUS	KEHALINE KASVATUS
TEADMISED, OSKUSED JA HOIAKUD	
ÕPPEAINE KIRJELDUS	<p>Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu kuues liikumise valdkonnas:</p> <p>1. Liikumisoskused Liikumisoskused on järgmised:</p> <p>1) <i>edasiliikumise oskused</i> on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;</p> <p>2) <i>oskus liikuda vahendil</i> on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;</p> <p>3) <i>oskus käsitleda vahendit</i> ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;</p> <p>4) <i>oskus kontrollida keha asendites</i>, liikumisel ja nende kombinatsioonides.</p> <p>5) <i>ujumisoskus</i></p> <p>Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).</p> <p>2. Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervise (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervise seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.</p> <p>3. Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii</p>

	<p>tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne.</p> <p>4. Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsu üritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.</p> <p>Kehalise kasvatus tunni raames on 4. ja 5. klassis üks tund nädalas pühendatud seltskonnatantsu õppimisele. Alates 6. klassist on igal õppeaastal liikumisõpetuse tunni raames varem õpitu kordamiseks jätkukursus mahus neli õppetundi.</p> <p>5. Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.</p> <p>6. Seltskonnatants. Õpilane arendab oma liikumisoskusi ja rütmitunnetust. Õpilased õpivad hoidma korrektset kehahoiakut ja asendit ning oskust juhtida või järgida partnerit sujuvas koostöös. Õpilased omandavad teadmised erinevatest tantsustiilidest ja nende kultuurilisest tähendusest. Lisaks arendatakse sotsiaalseid oskusi, sealhulgas viisakat käitumist tantsupõrandal ja partneriga suhtlemist.</p>
<p>I KOOLIASTE</p>	<p>I kooliastme lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest. 6) sooritab ujumistesti: hüppab sügavasse vette, ujub rinnuli 100m, sukeldub ja toob basseini põhjast vahendi, hõljab 3 minutit, ujub 100 m selili.

II KOOLIASTE	I kooliastme lõpetaja: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumise oskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana; 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.
III KOOLIASTE	I kooliastme lõpetaja: 1) on omandanud mitmekülgseid liikumise oskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi; 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana; 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

Teemad, õpitulemused, õppesisu klasside kaupa

1.- 3. KLASS

	Teema ja selle olulisus: Kehaline aktiivsus	
1.-3.kl	Õpitulemused Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; märkab liikudes südame löögisageduse ja enesetunde muutust; 	Õppesisu: <ul style="list-style-type: none"> Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südame löögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega mängud

	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras 	<ul style="list-style-type: none"> • Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
<p>Teema ja selle olulisus: Liikumine ja kultuur</p>		
<p>1.-3.kl</p>	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • loob midagi liikumisega seotult; • kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumise üritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; • teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; • teab Eesti sportlasi ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; • teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; • riietub liikumiseks sobilikult; • teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; • oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. • Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. • Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängu reeglite kokkuleppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides. • Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. • Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamise harjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. • Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile. • Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. • Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peatumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. • Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liiklusekirjade järgimine liikudes tänaval.

1.-3.kl	Teema ja selle olulisus: Liikumisoskused	
	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; ● liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; ● teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; ● käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; ● kohanemine veega, sukeldumine, libisemine ● hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutus alaseid oskusi; ● hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; ● korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; ● arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksu oskus. Kõnni-, jooksu mängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksu sammude põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksu kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused. Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumise oskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. Edasi liikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. ● Harjutused ja mängud kelkudel; tõuke- ja jalgrattal; uiskudel, suuskadel, vahendi tehniline ABC. ● Viske- ja püüdmise oskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmine harjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülalt käe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaal harjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Põrgatamise oskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumiselt. Palli löömise oskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.

1.-3.kl

Palli löömise oskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.

Palli löömise oskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine alt käega peale põrget. Juurdeviivad harjutused rekети- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisustunnetuse harjutused vahendite abil.

- **Tasakaalu hoidmine asendites.** Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mitesümmeetrilised) nii ükski kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.
Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.
- **Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.** Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).
- **Kehahoid** vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
- **Tervis ja ohutus** kui läbiv teema liikumisoskuste valdkonnas Läbiv teema “Tervis ja ohutus” keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumise seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslase käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Konkreetseid õpitulemusi koos toetavate õppeülesannetega on kirjeldatud ohutusteemalistes õpetajaraamatutes.

1.-3.kl		<p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Õppesisu näited edasiliikumise oskustes</p> <p>Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine - need seonduvad ka tervisespordiga).</p> <p>Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitlemisoskus. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. veeohutusosalased oskused Ujumisoskus; oma võimete hindamine.</p>
	Teema ja selle olulisus: Tervis ja kehalised võimed	
	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; ● nimetab kehalisi võimeid; ● mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; ● teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. ● Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. ● Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmiste seostamine. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon. ● Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. ● Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.
Teema ja selle olulisus: 5 Vaimne ja kehaline tasakaal		

<p>1.-3.kl</p>	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahu harjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. • Keskendumise- ja tähelepanelikkuse harjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanu harjutuse ajal ollakse vaatleja • Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (laste jooga, lödvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). • Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. • Õpetaja suunab õpilasi märkama enda emotsioone erinevates tegevustes ja tegevuse etappides (harjutades ja võistlussituatsioonis, uut oskust õppides, võistlusmängudes kaotades/võites jne) ning toetatakse nendega toime tulemist.
<p>4.-6. KLASS</p>		
<p>4.-6.kl</p>	<p>Teema ja selle olulisus: Kehaline aktiivsus</p>	
	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; • plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; • mõõdab enda südamelöögisagedust; • kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. • Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul. • Südame löögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. • Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne. • Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südame löögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale

	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; • teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. 	<p>haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Põrutused, nihestused, luu- ja liigese vigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
<p>Teema ja selle olulisus: Liikumine ja kultuur</p>		
<p>4.-6.kl</p>	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; • arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumise üritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; • teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; • teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; • mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; • riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; • avastab looduses liikumise võimalusi; • oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda. 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet. • Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga. • Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia. • Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid. • Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust. • Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. • Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. • Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine. • Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu. • Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kultuuriga.

4.-6.kl

- **Kehaasendite kombinatsioonid.** Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.
- **Keha liikumise kombinatsioonid.** Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.
- **Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.** Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.
- Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.
- Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.
- **Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.** Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).
- **Vahendil liikumises.** Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslastega arvestamine vahendil liikumisel.
- **Vahendi käsitsemisoskustes.** Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.
- **Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.** Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused.
- Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.

4.-6.kl		<ul style="list-style-type: none"> • Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust. • Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
	Teema ja selle olulisus: Tervis ja kehalised võimed	
	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; • seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; • arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; • mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust. • Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärgi. • Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada. • Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea. • Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
	Teema ja selle olulisus: Vaimne ja kehaline tasakaal	
<p>Õpitulemused Õpilane:</p>	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... 	

4.-6.kl	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; • märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kogemuse ja mõju kirjeldamine. • Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.
	Teema ja selle olulisus: Seltskonnatants	
	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab edasiliikumisoskusi tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; • teab erinevaid tantsustiile • oskab lugeda erinevate tantsude rütme • oskab käituda tantsupõrandal viisakalt partneriga ja kaastantsijatega • oskab põhisamme standard-ja ladinaameerika tantsudes, lisaks tantsumängud • mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; • teab ballide ajalugu ja kombeid 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. • Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. • Kehahoid erinevates tantsudes -kinnine-ja lahtine tantsuhoid • Jalgade asend seistes ja liikudes • Tantsude kavad ja suunad ruumis • Tantsupartneri juhtimine ja koostöö • Ühe õpitud tantsu võistlus- võistleja- ja kohtunikutöö ning suuline kokkuvõte • Sammude kirjeldus kirjapildis • Kooli ballil osalemine, esinemine, riietus, käitumine • Balli kavas- avalss, aeglane valss, tango, fokstrott, samba, cha-cha-cha, rumba, rock ja perekonnavalsstantsib üksi, paaris ja rühmas;

7.-9. KLASS

7.-9.kl	Teema ja selle olulisus: Kehaline aktiivsus	
	Õpitulemused Õpilane:	Õppesisu:
	<ul style="list-style-type: none">• hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;• peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;• teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;• kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;• rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;• rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;• teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.	<ul style="list-style-type: none">• Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.• Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.• Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.• Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.• Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.• Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.• Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.• Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.• Taastumist toetavad harjutused.• Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.
	Teema ja selle olulisus: Liikumine ja kultuur	
Õpitulemused Õpilane:	Õppesisu:	

7.-9.kl

- loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
- mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
- mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;
- organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

- Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.
- Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab.
- Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.
- Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.
- Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.
- Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.
- Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.
- Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
- Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumistekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.
- Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohutlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.
- Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
- Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).

7.-9.kl	Teema ja selle olulisus: Liikumisoskus	
	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; ● liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; ● rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; ● käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; ● koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; ● seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; ● rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; ● annab hinnangu enda koostööle tegevustes; 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas. ● Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). ● Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted. ● Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga. ● Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides. ● Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata. ● Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. ● Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. ● Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag. ● Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. ● Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja koordineerimise harjutused vahendite abil. ● Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja

<p>7.-9.kl</p>	<ul style="list-style-type: none"> • annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; • seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega. 	<p>tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohutus asendites ja liikumisel. <p>Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes. • Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist • Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.
<p>Teema ja selle olulisus: Tervis ja kehalised võimed</p>		

7.-9.kl	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; • mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; • seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest; • on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest; • analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; • analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. • Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. • Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. • Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks. • Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. • Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs.
	Teema ja selle olulisus: Vaimne ja kehaline tasakaal	
<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades; 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. • Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. • Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. • Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. • Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. 	

7.-9.kl	<ul style="list-style-type: none"> • mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda healolele; • mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega 	<ul style="list-style-type: none"> • Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.
	Teema ja selle olulisus: Seltskonnatants	
	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab edasiliikumisoskusi tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; • teab erinevaid tantsustiile • oskab lugeda erinevate tantsude rütme • oskab käituda tantsupõrandal viisakalt partneriga ja kaastantsijatega • oskab põhisamme standard-ja ladinaameerika tantsudes, lisaks tantsumängud • teab ballide ajalugu ja kombeid 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. • Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. • Kehahoid erinevates tantsudes -kinnine-ja lahtine tantsuhoid • Jalgade asend seistes ja liikudes • Tantsude kavad ja suunad ruumis • Tantsupartneri juhtimine ja koostöö • Ühe õpitud tantsu võistlus- võistleja- ja kohtunikutöö ning suuline kokkuvõte • Sammude kirjeldus kirjapildis • Kooli ballil osalemine, esinemine, riietus, käitumine • Balli kavas- avavalss, aeglane valss, tango, fokstrott, samba, cha-cha-cha, rumba, rock ja perekonnavalss